

Копетчук В.А. Наукові підходи духовно-ціннісного спрямування до формування здорового способу життя в учнівської і студентської молоді // Естетичне виховання дітей та молоді: теорія, практика, перспективи розвитку: збірник наукових праць / за ред. О. А. Дубасенюк, Н. Г. Сидорчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – С. 219-226.

УДК 78.147:614.253

В. А. Копетчук,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Житомирський інституту медсестринства)

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДУХОВНО-ЦІННІСНОГО СПРЯМУВАННЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаються наукові підходи духовно-ціннісного спрямування до формування здорового способу життя в учнівської і студентської молоді: аксіологічний, гуманістичний, інтеграційний, ноосферний

Рассматриваются научные подходы духовно-ценностного направления формирования здорового способа жизни учащейся и студенческой молодежи: аксиологический, гуманистический, интеграционный, ноосферный

The article deals with the scientific approaches of spiritual and valued direction to forming the healthy way of life in the young people: axiological, humanism, integration, noospherical

Розгляд існуючих чинників і способів вивчення та впровадження здорового способу життя у студентів та учнівської молоді (валеологія, основи здоров'я, безпека життєдіяльності, фізичне виховання, основи екології тощо), в яких недостатньо, або й взагалі не приділяється уваги свідомій культурі здоров'я, дозволяє виявити низку суперечностей між:

– існуючим педагогічним явищем і недостатнім напрацюванням соціально важливих та психолого-педагогічних механізмів формування здорового способу життя;

– можливостями навчально-виховного процесу з формування свідомої культури здоров'я дітей і молоді та процесом професійної підготовки учителів;

– вимогами, які висуває суспільство до здоров'я дітей і молоді, (як майбутніх розбудовників держави) та змістовою основою освіти у педагогічному навчальному закладі, яка змогла б забезпечити ефективне формування здорового способу життя у майбутніх педагогів;

– предметним полем навчальної діяльності шкільної та вищої ланок освіти щодо формування у майбутніх учителів та учнів умінь та навичок здорового способу життя;

– сучасним усвідомленням діалектичної єдності культури здорового способу життя, необхідності її формування в невіддільному взаємозв'язку та домінуючою у методології та теорії освіти моноспрямованою парадигмою їх формування як окремих, незалежних складників професійно-педагогічної культури;

– достатньо високим рівнем розробленості загальної теорії професійно-педагогічної культури майбутнього вчителя і недостатнім методолого-теоретичним обґрунтуванням культури здорового способу життя як її невід'ємного складника;

– необхідністю цілеспрямованого формування культури здорового способу життя майбутнього вчителя та відсутністю необхідних для цього технологій, у процесі яких формується ця культура.

На розв'язання зазначених суперечностей спрямовані відповідні дослідження за такими напрямками, як: дотримання рухового режиму (О. А. Пермяков, О. Г. Сухарєв та ін.); профілактика шкідливих звичок (В. М. Баранов, В. М. Оржеховська, А. Л. Турчак, О.А.Удалова та ін.); процес формування здорового способу життя у юнаків допризовного віку (М. Д. Зубалій, В. Ф. Новосельський та ін.); загальнотеоретичні питання формування потреб особистості (В. Г. Афанасьєв, Б. Ф. Ведмеденко, Б. С. Кобзар, В. В. Радул та ін.); психолого-педагогічні основи цінностей здорового способу життя (В. Г. Алексєєва, Л. М. Архангельський, Г. І. Власюк, Г. Л. Кривішеєва, С. В. Лапаєнко, В. М. Оржеховська, В. Г. Постовий, А. І. Солюгуб, І. Г. Тараненко, Б. Г. Чижевський, К. І. Чорна та ін.). При

цьому вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці продемонструвало, що значна кількість сучасних досліджень присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного вдосконалення (О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалій, А. В. Мерлян, І. А. Панін, І. І. Петренко, І. А. Паніна, І. В. Сергета, Н. М. Хоменко та ін.), у контексті валеологічної обізнаності, що відображено у працях Т. Є. Бойченко, В. П. Горащука, Л. П. Суценко, Т. Г. Кириченка, С. О. Юрочкіної та ін.

Аналіз зазначених джерел дозволяє дійти висновку про те, що здоровий спосіб життя реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує використання сучасних **наукових підходів духовно-ціннісного спрямування** до формування здорового способу життя в учнівській і студентській молоді.

Аксіологічний підхід до проблеми формування здорового способу життя (представлений в роботах В.І. Водопьянова, Є.В. Алексєєвої та ін.) передбачає розуміння здорового способу життя як особливої суспільної цінності, що є основою активності особистості, як заходи діяльності, сутнісну характеристику індивіда і його соціальну якість, що визначає високий рівень включення індивіда в суспільні відносини.

У зв'язку з цим важливо навести думку С. В. Лапаєнко про ціннісні орієнтації особистості щодо здорового способу життя, а саме: "психологічна установка на розумну організацію власного життя, яка максимальною мірою зберігає та зміцнює здоров'я, що є основою забезпечення нормального розвитку та життєдіяльності особистості" [4, с. 177].

Відтак, пріоритетним завданням постає осмислений вибір здорового способу життя студентами та учнями, що зумовлюється свідомим ставленням особистості до власного здоров'я та розуміння його значущості для людини і суспільства.

Важливим є **інтегрований підхід** до проблеми формування здорового способу життя, який певним чином **інтегрує зазначені вище наукові підходи** та відстоює думку про те, що здоровий спосіб життя – це: цілісний засіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій; спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, конкретним умовам життя, спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я і

повноцінне виконання людиною її соціальних і біологічних функцій [1; 2; 7].

Інтегрований підхід реалізується як на когнітивно-інформаційному рівні (як інформація про цінність здоров'я та здорового способу життя), так і на рівні мотиваційно-емоційному, який сприяє формуванню бажання вести здоровий спосіб життя, а також змінювати цей спосіб, якщо він виявляється негативним, що через відповідну корекційну активність сім'ї та школи реалізується на практичному рівні у вигляді відповідних психологічних настанов і поведінки.

Відповідно до зазначеного підходу існують певні **інтегративні стратегії формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді**: "освіта щодо загальних закономірностей і конкретних проблем, пов'язаних з усіма аспектами особистого і громадського здоров'я; сприяння розвитку свідомості й активності окремих особистостей, груп людей, місцевих громад; формування сприятливої політики на підтримку програм, спрямованої на покращення здоров'я людей; прищеплення відповідних якостей і розвиток умінь та особистих навичок ЗСЖ, громадської активності щодо розв'язання питань здоров'я; упровадження сучасної системи підготовки дітей, підлітків і молоді до сімейного життя, морального виховання, формування сексуальної культури в суспільстві в єдиній системі санітарно-гігієнічного виховання населення; створення умов для духовного виховання, інтелектуального, творчого і фізичного розвитку молоді, реалізації її науково-технічного і творчого потенціалу; розробка навчально-просвітницьких програм про здоров'я для телебачення, популярних кінофільмів, компакт-дисків тощо; створення аудіо-відео кліпів, постерів та іншої рекламної і пропагандистської продукції, що формує в масовій свідомості установки на ідеал здорової людини, формування культури здоров'я та здорового способу життя" [3].

У цьому зв'язку важливою є спроба розробити **комплексний підхід** до формування здорового способу життя. "**Відкрита концепція здоров'я**" – так визначили свій підхід науковці Інституту кібернетики ім. В.М. Глушкова Академії наук України Ю. Г. Антомонов, В. М. Белов, Т.М. Гонтар, В.І. Гриценко, Л.М. Козак, А. О. Комен-дантов, А. Б. Котова, О.Г. Пустовойт [8]. На їхню думку, щоб підвищити рівень здоров'я населення і кожної окремої людини, формування гармонійно розвиненої особистості,

необхідно розпочати довгу, але стратегічно важливу для майбутнього роботу по формуванню здорового способу життя населення. Концепція здоров'я, яку вони пропонують, є попередньою розробкою цієї проблеми. Створюючи концепцію здоров'я, необхідно: сформувати та обґрунтувати структуру здоров'я людини; окремити визначення та поняття, які складають здоров'я; розробити відкритий перелік завдань, пов'язаних з проблемою формування здоров'я; створити методи кількісної міри – індекси здоров'я для різних ієрархічних рівнів структури здоров'я (фізичного, психічного, соціального).

Відповідно до комплексного та інтегративного підходів у межах "*Відкритої концепції здоров'я*", потенціал здорового способу життя учнівської та студентської молоді визначається певними *групами чинників* (біологічними – як генетичними передумовами функціонування дитячого організму; природними – як результат впливу навколишнього середовища; соціально-психологічними – як результату впливу соціального оточення). Відтак, у межах комплексного та інтегративного підходів можна виділити певні *аспекти здорового способу життя*:

Фізико-соматичний аспект характеризується рівнем розвитку, функціональними можливостями і реальним станом здоров'я організму людини, коли аналізу підлягає життєдіяльність людини як біологічна фізико-соматична система.

Когнітивно-інтелектуальний аспект визначає протікання як процесів сприйняття і засвоєння індивідумом інформації, так і процесів пізнання та освоєння людиною дійсності, її опанування.

Емоційно-мотиваційний аспект здорового способу життя характеризується не тільки уявленнями людини про свої відчуття і емоції, відносини з оточуючими, але й мотиваційну сферу зазначеного аспекту здорового способу життя, що дозволяє учню побудувати систему власних взаємин з близькими людьми, які належать до мікросоціуму його розвитку.

Соціально-практичний аспект зумовлюється усвідомленням учнем себе як носія певного віку, соціального походження і статусу. Він залежить від специфіки практичної реалізації учнями своїх соціальних зв'язків з різними структурними складовими соціуму: сім'єю, учнівським та студентським колективом, учителями, групою ровесників у навчальному процесі, побуті, спілкуванні.

Гендерно-рольовий аспект визначає особливості формування здорового способу життя у молодих людей на рівні усвідомлення ними своїх соціальних ролей та статевої специфіки і пов'язаних з цим гендерних ролей у суспільстві.

Духовно-ціннісний аспект здорового способу життя визначається станом загального психологічного комфорту, що дозволяє забезпечувати адекватне регулювання поведінки учнівської молоді. Адекватне нормування і задоволення базових потреб підлітка дозволяє формувати адекватний рівень психічного здоров'я та духовних потреб, що впливає на процеси самоактуалізації і самореалізації особистості, на розвиток комунікативного простору й особистісної культури, на формування духовності як стрижневого аспекту здорового способу життя, оскільки духовність реалізується, перш за все, в аксіологічній сфері молоді людини і, врешті-решт, "програмує" розвиток здорового способу життя на багато років уперед. Духовно-ціннісний аспект здорового способу життя забезпечує природну і гармонійну реалізацію закладених потенційних можливостей підлітка в ході формування його особистісних характеристик. Саме з урахуванням духовного аспекту можна побудувати особистісно орієнтовану модель здорового способу життя і забезпечити її реалізацію в умовах вузу.

Духовний аспект здорового способу життя значно актуалізує потребу в переході освіти до **концепції ноосферної освіти та ноосферно-природовідповідних (біоадекватних) принципів**, про які пише Н.В. Маслоу [5, с. 32-35]: екологізації (звернення до природних способів сприйняття інформації), системності (опора на системні дослідження), гармонізації (використання технологій і методик цілісного сприйняття світу і мислення, занурення учнів у гармонію світу), гуманізації (перехід від технократичної до соціокультурної моделі освіти), інструментальності (здатність використовувати ЗУНи у всіх сферах життя), особистісно орієнтованої освіти; випереджальної освіти; економічності освіти (побудова і проведення технологій і методик, які не перевищують необхідних соціальних витрат та приводять до економії часу, сил, засобів, фінансів); потенційної інтелектуальної безпеки (виходить із надр цілісної, здорової людини та базується на принципах природовідповідності, самоорганізації інформації, інваріантності, коли робота з природними символами є потенційно безпечною).

Аналіз наукових джерел дозволяє диференціювати декілька **концепцій здорового способу життя**.

Гуманістична концепція здорового способу життя розглядає проблему кризи здорового способу життя в контексті загальної кризи навчально-виховної системи в сучасному інформаційному суспільстві. У межах гуманістичної концепції вивчається проблема гуманістичного сенсу здорового способу життя як системотвірного чинника в процесі розвитку особистості підлітка, засвоєння ним нового досвіду з урахуванням формування здорового способу життя, саморозвиток особистості у напрямі закріплення навичок здорового способу життя. Гуманістична концепція представлена, окрім інших, феноменологічним напрямом у вивченні здорового способу життя молодій людині, в рамках якого особлива увага приділяється значущості його особистісних характеристик для формування здорового способу життя на індивідуальному рівні.

Істотною і достатньо близькою до проблеми нашого дослідження є розробка здорового способу життя в рамках **акмеологічної теорії шкільного освітнього і виховного процесу** (Н. В. Кузьміна, Н. Є. Кузнецова, О. А. Дубасенюк та ін.) [9], яка розглядає процес формування життєвої стратегії вихованців як стратегії стабільного розвитку особистості й індивідуальності дитини в умовах нестабільного суспільства, що провокує певні відхилення в еталонному способі життя .

Істотне значення для дослідження проблеми формування здорового способу життя має також **інтеграційна концепція особистості**, яка утверджує особистісний образ буття людини і доводить, що особистість – це не структурний феномен, не "системна якість індивіда", не соціальна роль або ж соціальний образ, а сама людина у всій цілісності її психосоматичних характеристик. Ця концепція безпосередньо пов'язана з філософськими положеннями теорії М. О. Бердяєва про те, що особистість – це цілісний образ людини, в якій духовне начало панує над духовними і тілесними силами людини. Аналіз зазначених філософських положень дозволяє дійти висновку про необхідність залучення до досліджуваної проблеми наукового потенціалу **персонології** – особливого напрямку в академічній психології, що займається вивченням особистісних показників розвитку індивідуума. У персонології найбільше значення набули результати розробок у сфері психоаналізу (З. Фрейд), біхевіоризму (Б. Скіннер),

аналітичної теорії особистості (К. Юнг), диспозиційної теорії особистості (Р. Олпорт), аналітичної теорії особистості (А. Адлер), гуманістичної психології (Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу), теорії потреб (А. Маслоу), які звертаються до глибинних екзистенціальних основ людини [6]. При цьому здорова особа, за А. Маслоу, – це *самоактуалізована людина*. відмінними рисами якої є: адекватне сприйняття дійсності (сприйняття себе й інших такими, які вони є насправді); відсутність штучних, захисних форм поведінки; спонтанність проявів, простота і природність, ділова спрямованість; автономія і незалежність від оточення, стійкість до фрустрацій; свіжість сприйняття, творчість; відчуття спільності з іншими людьми, відсутність ворожості, заздрості; демократичність у відносинах, готовність вчитися в інших; стійкі внутрішні моральні норми, гостре відчуття добра і зла, орієнтація на життєву мету; "філософське" відчуття гумору; відсутність схильності до конформності, бездумного бунтарства, критичне ставлення до своєї культури [6].

Таким чином, у наукових дослідженнях із педагогіки і психології представлено достатній методологічний і теоретичний потенціал для вивчення проблеми інтегративного й особистісно орієнтованого підходів до формування здорового способу життя в молодих людей. Використання результатів цих досліджень дає можливість спроектувати відповідну модель формування здорового способу життя, ґрунтуючись на інтегративному та особистісно орієнтованому підходах до визначення змісту освіти і виховання у ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы. Кишинев: Штиинца, 1991. – С. 36-38.

2. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб., 1999. – 234 с.

3. Добрянська О.В. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я та охорони довкілля в системі еколого-гігієнічного виховання підлітків / О.В. Добрянська // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 359-275.

4. Лапаєнко С. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя / С. Лапаєнко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – Київ: Пед. думка, 1999. – Кн. I. – С. 176-182.

5. Маслова Н.В. Ноосферное образование / Н.В. Маслова. – М.: Инст. Хододинамики, 2002. – 338 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.

7. Меламент Л.Ю. Концепція удосконалення роботи з питань збереження та зміцнення здоров'я населення / Л.Ю. Меламент, В.М. Пономаренко // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. Коваленко О.С. та ін. – Київ, 2000. – С. 13-17.

8. Открытая концепция здоровья /Автомонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., Гриценко В.И., Козак Л.М., Пустовойт О.Г., Гонтарь Т.М., Комендантов А.О. – Киев, 1993. – 27 с.

9. Професійно-педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: Монографія / За ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 560 с.